

بهداشت و ورزش

تأليف: محمدرضا پورفرخ



انتشارات الفلاک

سرشناسه:	پورفرخ، محمدرضا، ۱۳۳۲ - خرم‌آباد
عنوان و پدیدار:	بهداشت و ورزش / تألیف و تدوین: محمدرضا پورفرخ - خرم‌آباد -
مشخصات نشر:	انتشارات افلاک ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری:	۱۷۷ ص
شابک:	ISBN:964_8120_90_0
فهرست‌نویسی:	بر اساس اطلاعات فیبا.
	کتاب حاضر برای دانشجویان کاردانی و کارشناسی رشته تربیت‌بدنی
	تألیف گردیده است.
	۱_ بهداشت ۲_ ورزش _ بهداشت الفد عنوان.
	۶۱۳ RA ۷۷۶ / پ ۹ پ ۹
	کتابخانه ملی ایران
	۸۵_۸۹۷۶ م



انتشارات افلاک

بهداشت و ورزش

محمدرضا پورفرخ

انتشارات افلاک

مریم مرادپور

نگار حافظی

حسن حاجی‌پور

یاسر دلفان

۲۰۰۰ نسخه

اول ۱۳۸۶

واصف

امیرکبیر

۱۸۰۰۰ ریال

نام کتاب:

تألیف:

ناشر:

حروف‌نگار:

صفحه‌آرا:

ویراستار:

طراح جلد:

شمارگان:

نوبت چاپ:

لیتوگرافی:

چاپ:

بها:

شابک: ۹۶۴-۸۱۲۰-۹۰۰۰

فهرست موضوعی

صفحه	عنوان
۹	پیش‌گفتار
	فصل اوّل_ تاریخچه بهداشت
۱۵	چگونگی وضع بهداشت در دنیا و ایران
۱۷	اوضاع بهداشتی ایران
۱۸	بهداشت در اسلام
	فصل دوم_ بهداشت و آموزش آن
۲۳	مقدمه
۲۳	مفاهیم و تعاریف کلی
۲۴	بهداشت فردی
۲۴	بهداشت محیط
۲۴	بهداشت ورزشی
۲۵	تعریف بیماری
۲۵	تندرستی یا سلامت
۲۷	آموزش بهداشت
۲۷	اهمیت بهداشت
۲۸	عوامل مؤثر در سلامتی
	فصل سوم_ بهداشت عمومی، فردی، روانی و محیط
۲۹	بهداشت عمومی یا همگانی
۳۲	بهداشت فردی
۳۳	ساختمان پوست
۳۵	ساختمان مو
۳۶	بهداشت ناخن
۳۷	ساختمان دندان
۳۹	لثه و بیماری‌های آن
۳۹	مراقبت‌های بهداشتی بهداشت چشم

۴۰	 ساختمان گوش
۴۲	 بهداشت دست
۴۳	 بهداشت پا
۴۴	 بهداشت روانی
۴۷	 اصول بهداشت روانی
۴۷	 بهداشت محیط
۴۸	 ورزش و محیط زیست
۴۹	 آب بهداشتی

فصل چهارم_ بیماری‌ها و بهداشت آن

۵۳	 مقدمه
۵۳	 عوامل بیماری‌زا زنده
۵۷	 شرایط لازم برای پیدایش بیماری
۶۰	 راه‌های پیشگیری از بیماری‌های واگیردار (مسری)
۶۲	 واکسیناسیون
۶۳	 آشنایی با برخی از بیماری‌های مسری
۶۶	 بیماری‌های غیر واگیردار
۶۹	 روش‌های کنترل بیمار
۷۱	 دیابت

فصل پنجم_ بهداشت و مراقبت‌های دستگاه حرکتی و ...

۷۳	 بهداشت دستگاه حرکتی
۷۳	 استخوان‌ها
۷۴	 مفاصل
۷۵	 ماهیچه‌ها
۷۶	 مراقبت‌های بهداشتی دستگاه حرکتی
۷۸	 اختلال در رشد و نمو استخوان‌ها
۷۹	 آرتریت یا (التهاب مفصل)
۷۹	 آرتروز
۷۹	 کنتراکتور و اسپاسم
۸۰	 فلج ماهیچه

فصل ششم_ بهداشت دستگاه قلب و عروق

۸۱	 مقدمه
۸۲	 علل بیماری‌های قلبی
۸۳	 مراقبت‌های بهداشتی دستگاه گردش خون
۸۶	 کاهش عوامل خطرناک حمله قلبی
۸۷	 بهداشت دستگاه تنفس
۸۸	 شش‌ها
۸۹	 اثرات ورزش بر بیماری‌های ریوی
۹۰	 دستگاه گوارشی
۹۱	 رابطه ورزش با زخم معده و زخم دوازدهه

فصل هفتم_ کلیات تغذیه

۹۳	 تعریف غذا
۹۴	 ترکیب شیمیایی بدن انسان
۹۸	 بهداشت مواد غذایی و تغذیه
۹۸	 فساد مواد غذایی و تغییرات آن
۱۰۰	 روش‌های نگهداری مواد غذایی
۱۰۳	 بهداشت مواد غذایی حیوانی
۱۰۳	 راه‌های آلودگی شیر
۱۰۹	 روش‌های نگهداری گوشت
۱۱۱	 بهداشت مواد غذایی گیاهی
۱۱۲	 روش ضدعفونی کردن سبزی‌ها و میوه‌ها
۱۱۲	 نگاهداری مواد غذایی در منازل
۱۱۳	 بهداشت مواد غذایی در اماکن عمومی

فصل هشتم_ بهداشت روانی

۱۱۷	 مقدمه
۱۱۸	 عوامل بیماری‌زای روانی
۱۱۸	 تعریف اعتیاد
۱۲۱	 مشکلات اجتماعی اعتیاد
۱۲۲	 الکل و الکلیسم

۱۲۴		اثرات سوء مصرف الکل
۱۲۴		فعالیت‌های ورزشی و مصرف الکل
۱۲۶		تاریخ دوپینگ
		فصل نهم_ بهداشت در مدارس، کلاس‌ها و میادین ورزشی
۱۳۱		مقدمه
۱۳۲		هدف و منظور اصلی از آموزش بهداشت در مدارس
۱۳۵		توصیه‌های ورزشی بعد از ورزش
۱۳۵		ساختمان بهداشتی مدرسه
۱۳۷		آثار تربیت‌بدنی در مدارس
۱۳۹		شرح وظایف واحد طب ورزشی
		فصل دهم_ موازین بهداشتی اماکن و پوشاک ورزشی
۱۴۱		بهداشت اماکن ورزشی
۱۴۲		مشخصات و شرایط بهداشتی اماکن ورزشی
۱۴۳		بهداشت زمین‌های ورزشی
۱۴۵		مشکلات شنا در استخرهای روباز
۱۴۵		گندزدایی و بهداشتی نمودن آب استخر
۱۴۸		انتشار بیماری‌ها به وسیله آب
		فصل یازدهم_ بهداشت اردوگاه‌های ورزشی
۱۵۰		بهداشت پوشاک ورزشی
۱۵۲		کفش مناسب برای فعالیت‌های ورزشی
۱۵۸		توصیه‌های روانی در جهت آرامش
۱۵۸		فنون آرمیدگی
۱۶۰		آرامش عصبی و عضلانی
۱۶۲		علائم فشارهای عصبی
۱۷۳		منابع و مآخذ

پیشگفتار

نقش ورزش در زندگی و اثرگذاری آن به عنوان عامل مهم کارآمدسازی انسان همواره شایان توجه بوده است. مقوله بهداشت ورزشی از جمله مباحث مهمی است که طیف وسیعی از استراتژی‌های ورزش را از دیدگاه جسمانی و روانی مورد نظر دانسته است و هدف آن حفظ توانمندی‌های گوناگون ورزشکار و تأمین سلامتی ارگان‌های مختلف بدن و ارتقاء و حفظ پتانسیل تندرستی او می‌باشد، چرا که ورزشکاران به لحاظ حضور مدون در ورزش‌های تیمی و اقامت‌های اجتناب‌ناپذیر در اردوهای ورزشی بالطبع با خطرهای فراوان مواجه هستند، از این‌رو به روز کردن اطلاعات پزشکی بهداشتی ورزشکاران و مربیان و داوران به مصداق «عقل سالم در بدن سالم است» که خود یکی از راهکارهای دستیابی به هدف سالم‌سازی جامعه است. کتابی که پیش روی شماست حاصل تلاش یکی از پیش‌کسوتان ورزش دو و میدانی لرستان آقای محمدرضا پورفرخ می‌باشد و الحق که ایشان در جهت تدوین این مجموعه زحمات فراوانی متحمل شده‌اند امید می‌رود مطالعه این کتاب بتواند گام مؤثری در راستای تحقق ارتقای دانش بهداشت ورزشی بردارد. این جانب مطالعه این کتاب سودمند را به همکاران گرامی و سایر دست‌اندرکاران حرفه پزشکی ورزشی توصیه می‌نمایم.

دکتر فتح‌الله شفیع‌زاده

رئیس هیأت پزشکی ورزشی استان لرستان